

¿CÓMO CONSEGUIR UN BUEN ENGANCHE?

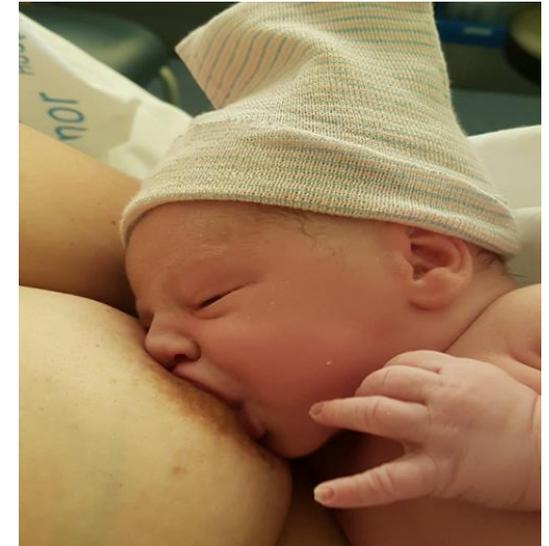
- Los niños saben engancharse solos, si les damos el tiempo necesario.
- Ponle cerca de tu pecho, comenzará la búsqueda (hociqueo).
- Mantén el pecho sujeto entre tus dedos hasta que tu bebé succione, después retira la mano.
- Puedes coger el pecho con tu mano en forma de C, con los dedos fuera de la areola (zona oscura del pecho que rodea al pezón). Pon el pezón a la altura de la nariz de tu bebé, olerá la leche y abrirá la boca inclinando la cabeza hacia atrás.
- Cuando pongas al bebé al pecho, comprueba que está bien colocado visualizando solo un lado de la cara, un hombro, una cadera, una rodilla y un pie.

SIGNOS DE BUEN ENGANCHE

- Un correcto enganche del bebé es fundamental para una lactancia con éxito.
- El bebé tiene la boca abierta.
- Las mejillas o carrillos no hacen hoyuelos al mamar.
- La barbilla y la nariz tocan el pecho.
- La areola inferior está más metida en la boca que la superior.
- Los labios estarán hacia fuera (boca de pez).
- No hay dolor en la toma.
- Hay buen aporte de leche porque el bebé hace deposiciones y micciones.



EL BUEN ENGANCHE



- **La Lactancia Materna** es el alimento adecuado para el recién nacido porque contiene defensas naturales que protegen al niño, aumenta la relación afectiva entre la madre y el hijo y favorece el desarrollo psicológico del bebé.
- **La Organización Mundial de la Salud** recomienda lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y mantenerla en los 2 primeros años con alimentación complementaria adecuada.
- Está indicado dar el pecho **a demanda** (cada vez que el bebé reclame alimento), sin horario rígido, siempre que su pediatra no le comunique lo contrario.
- No pretenda que su bebé aguante tres horas entre una toma y otra, pocos bebés lo hacen en los primeros días de vida (mínimo de tomas 8-12 al día).
- No limite la duración de las tomas. No se debe retirar al niño del pecho.
- La toma comenzará por el último pecho de la toma anterior
- Tras la toma, es conveniente ayudarlo a expulsar los gases si le incomodan. Es importante saber que no todos los niños los expulsan en todas las tomas.
- La lactancia debe realizarse idealmente en un lugar tranquilo, sin ruidos y con una temperatura adecuada.
- No se debe dar al recién nacido agua durante las primeras semanas de vida.

¿Cómo saber si el recién nacido se está alimentando bien?

- Si el niño despierta con hambre cada 1-3 horas.
- Mama con ganas y, en ocasiones, hace un soplo suave cada vez que traga.
- Moja al menos cinco pañales al día y realiza deposiciones. Los primeros 2-3 días es normal que mojen menos.
- El peso del recién nacido suele disminuir los primeros días hasta un máximo del 10% de su peso al nacimiento. Hacia el 10º día debería haber recuperado el peso del nacimiento.
- En la lactancia materna, son normales las deposiciones frecuentes (una en cada toma), de color amarillo, con olor ácido, de consistencia blanda y con grumos.

¿Cuáles son los signos que hay que vigilar?

- Si el niño duerme más de cuatro horas y cuesta despertarlo para la toma o se queda dormido al mamar recién puesto al pecho.
- Si no realiza deposiciones o no moja los pañales.
- Si a la madre le duelen los pezones durante la toma y salen deformados o con grietas al terminar de dar el pecho.

Si tiene alguna duda, consulte a su pediatra, matrona o enfermera de pediatría

Recomendaciones

- Es mejor evitar el uso de chupetes hasta que la lactancia materna esté bien establecida.
- Posteriormente su uso sí que se recomienda ya que se ha visto que disminuye el riesgo de muerte súbita durante el sueño.
- El chupete nunca debe mojarse con ninguna sustancia dulce.
- Si tiene alguna duda, consulte a su pediatra, matrona o enfermera de pediatría. Además, dispone de **otros recursos**:
 - Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>
 - Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna y teléfonos de consultas. La Liga de la Leche: <http://www.laligadelaleche.es/madrid/calendario-reuniones.htm>. En su página web, hay teléfonos de consulta de lactancia materna que se pueden utilizar las 24 horas del día.
 - Información sobre la compatibilidad de la lactancia materna y los medicamentos en <http://www.e-lactancia.org/>
 - Guía de Práctica Clínica publicado por el Ministerio de Sanidad para madres que amamantan: https://redets.sanidad.gob.es/documentos/GPCLactancia_Osteba.pdf
 - Comunidad de Madrid <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/lactancia-materna>
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/creciendo-juntos-saludables>